

Утверждаю



Заведующая
МДОУ "Детский сад №91"
/Кузина Е. В./

МЕНЮ

25 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	5,43	7,59	19,78	169,62	0,46
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/8	5,10	9,36	19,70	184,16	0,06
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	11,09	78,58	0,52
Итого			416	13,46	19,38	50,57	432,36	1,04
II Завтрак								
		СОК	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК	180	5,05	4,83	14,49	122,26	4,37
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	12,89	11,56	20,85	240,55	24,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00
Итого			590	17,94	16,39	41,33	386,75	28,88
Полдник								
2008	467	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	23,23	16,01	54,24	456,80	0,32
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,34	5,47	9,19	118,13	0,66
Итого			290	29,57	21,48	63,43	574,93	0,98
Ужин								
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	15,63	10,62	6,56	184,78	0,45
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,71	2,12	6,56	52,13	3,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			450	17,34	12,74	18,93	260,13	3,87
Всего				78,31	69,99	174,26	1 654,17	34,77

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.